9.032 Kurča pečené s plnkou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kurča	12,00	12,00	15,00	15,00	17,50	17,50	22,50	22,50
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
mlieko	1,40	1,40	1,70	1,70	1,80	1,80	2,00	2,00
vajcia	14	0,70	16	0,80	20	1,00	24	1,20
petržlenová vňať	0,10	0,09	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
korenie čierne mleté					0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
sendvič	2,00	2,00	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
múka hladká	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
cibuľa	0,20	0,17	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,41
hmotnosť porcie v g	115		165		210		255	
hmotnosť mäsa s plnkou v g	95		135		170		205	
hmotnosť šťavy v g	20		30		40		50	

Receptúra

Výrobný postup

Kurčatá umyjeme, osušíme, osolíme, potrieme olejom, naplníme plnkou, podlejeme vodou a prikryté pečieme. Pred dopečením odkryjeme. Upečené kurčatá vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a ešte 20 minút varíme. Kurčatá porciujeme s plnkou. Plnku môžeme piecť aj samostatne.

Plnka: žĺtky vymiešame s maslom, pridáme v mlieku namočený a vytlačený sendvič, soľ, čierne mleté korenie, umytú, posekanú petržlenovú vňať, majorán, očistenú, pokrájanú cibuľu a všetko dobre premiešame. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, ktorý zľahka zamiešame do plnky.

Príloha: rôzne upravené zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty, kompót.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	110	265	27,8	10,4	1,8	14,2	0,6	49,1	2,5	0,04	0,1	0,2	1,9	9,3

	5		2							3				
B	1452	348	35,08	13,4	2,5	20,7	0,9	60,7	3,1	0,051	0,1	0,3	2,1	11,7
C	1722	413	41,01	16,3	3,1	24,4	1,1	70,6	3,9	0,061	0,2	0,4	2,2	13,7
D	2145	515	52,07	20,8	4,3	28,2	1,3	85,2	4,8	0,074	0,2	0,4	3,0	17,5